Entrenamiento total

entrenamiento físico combinado

El Entrenamiento Total es un sistema de entrenamiento y acondicionamiento físico cuya metodología se basa en movimientos funcionales en constante variación y ejecutados a alta intensidad: movimientos locomotrices naturales, multiarticulares, efectivos y eficientes. Entrena los patrones de movimiento naturales y no los músculos de forma aislada. De esta modalidad de entrenamiento exigente han surgido variantes posteriores como el Crossfit, Total training, etc.

AF POR USOS

Horarios habituales de la actividad de ENTRENAMIENTO TOTAL

Junio de 2016

(excepto festivos)

Tarifas: **1 euro (comunidad universitaria) - 2 euros (resto)**.

Lugar: **Pabellón Deportivo, Salas, Espacios abiertos, etc.** (Cambios según el contenido de las sesiones)

Plazas por Turno: **15, hasta completar aforo**.

Horarios**:**

Turno	**Hora de inicio**	**Periodicidad**	**Monitor**
E. Total **JUNIO**	**20.00 h.**	Lunes Miércoles	David Cuadros

---

Perfil de Usuario	Solo para aquellos usuarios que tienen un nivel alto de condición física, habituados a realizar práctica deportiva de intensidad.
Nivel de Intensidad	Alta y/o muy alta.

- **¡Asegura tu reserva con tiempo!:** Los miembros de la comunidad universitaria podrán reservar plazas por internet **desde cuatro días de antelación al de la actividad** en la que desean participar. Los no universitarios, desde las 8 horas del mismo día de la actividad.

Nota: La reserva de una "Actividad Física por usos" implica el abono de la misma mediante pago electrónico. Este abono no es reembolsable (ver Normativa de Acceso a las AF por usos). Ten a mano tu tarjeta de *débito o crédito* al comenzar este proceso de reserva, y tu móvil, en caso de que tu entidad bancaria tenga en su procedimiento el envío de clave para confirmar un cargo por internet.

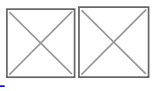
Este año presentamos como novedad el "Saldo Cliente SAFYD": Si no deseas pagar con tarjeta, recarga tu saldo cliente en el SAFYD; luego solo tendrás que descontar saldo con cada inscripción a las actividades.

- Si no perteneces a la comunidad universitaria (No universitario, egresado o cónyuge de PAS o PDI) y no tienes aún tu "Usuario y contraseña" para reservar por internet, solicítalos ahora.

- Recuerda que dispones de **10 minutos** para realizar la reserva desde el momento que comience la misma. Una vez finalizado ese tiempo, la reserva que has bloqueado quedará libre a disposición del resto de interesad@s.

- Las reservas en la cabina de acceso al Pabellòn Deportivo solo se podrán realizar 15 minutos antes del comienzo de la actividad.

- Consulta la **Normativa de Acceso a estas AF por usos** para resolver cualquier duda que puedas tener. Si quieres participar en otras actividades puntuales, consulta el resto de "AF por usos" en los apartados de "Enlaces relacionados" y "documentación relacionada".

Síguenos en 

Enlaces relacionados

- Reserva de Actividades Físicas por USOS
- Condiciones de participación en actividades